



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“DISEÑO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA NUTRICIONAL PARA EL
ESCOLAR CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DE LA ZONA
EN LA ESCUELA “INSTITUTO DE SICALPA” DE LA COMUNIDAD
DE SICALPA VIEJO DEL CANTON COLTA 2014”**

TRABAJO DE TITULACION

Previo a la obtención del título de:

NUTRICIONISTA - DIETISTA

VERÓNICA XIMENA CORO ESTRELLA

**RIOBAMBA - ECUADOR
2015**

CERTIFICACIÓN

La presente investigación ha sido revisada y autoriza su participación.

DRA. Mónica Guevara

DIRECTORA

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “**DISEÑO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA NUTRICIONAL PARA EL ESCOLAR CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DE LA ZONA EN LA ESCUELA “INSTITUTO DE SICALPA” DE LA COMUNIDAD DE SICALPA VIEJO DEL CANTÓN COLTA 2014**” de responsabilidad de la Srta. Verónica Ximena Coro Estrella; ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Dra. Mónica Guevara

DIRECTORA

.....

N.D Susana Heredia.

MIEMBRO

.....

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Nutrición y Dietética por permitirme cumplir mi objetivo en este trabajo de investigación, por ser un ejemplo de enseñanza profesional que me servirá para toda la vida.

A la Doctora Mónica, Guevara Directora de Tesis, a la Doctora Susana Heredia, Miembro del Tribunal de Tesis por su paciencia, su apoyo y tiempo brindado durante la elaboración de mi tesis,

De la manera especial a la Escuela Instituto de Sicalpa por permitirme realizar mi investigación en tan prestigioso establecimiento.

A mis amigas y compañeras quienes me brindaron su apoyo incondicional, de igual manera a los docentes de la Escuela de Nutrición y Dietética por sus enseñanzas y experiencias profesionales a lo largo de mi carrera estudiantil.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por darme fuerzas cada vez que me he sentido sola y sin ganas de luchar por guiarme por el buen camino y sobre todo salir de mis problemas que se me han presentado.

De manera muy especial a mis padres, Carmen Amelia Estrella y Carlos Arturo Coro por apoyarme siempre y ser mi amiga incondicional, que con su esfuerzo y lucha logró que mi objetivo principal culminara con éxito.

A mis hermanas Myriam Adriana y Patricia Coro Estrella que siempre han estado conmigo en las buenas y malas y guiándome por el buen camino.

A mi pequeña hija Ariana Mayte Martínez Coro que ha sido lo más hermoso que me pudo pasar, por ser mi inspiración, mi lucha porque es la que amo con todo mi corazón

RESUMEN

Según la OMS en el Ecuador, el 15.6% de escolares padecen desnutrición el 5.3% obesidad y el 8.7% sobrepeso. Patologías que se pueden corregir modificando hábitos alimentarios y estilos de vida. El objetivo fue diseñar una guía alimentaria para el escolar con los productos de la zona, Escuela “Instituto de Sicalpa”, Cantón Colta, fue un estudio no experimental, tipo transversal, participaron 40 niños de ambos sexos. En los cuales se identificó; características generales, estado nutricional, frecuencia de consumo, actividad física. Para el análisis de los resultados se utilizó el programa JMP 5.1, en el cual se obtuvo que; el 50% fueron niñas y el otro 50% fueron niños. Al valorar el estado nutricional, con el IMC presentaron un 12.5% sobrepeso, T/E el 35% presento baja talla y el 30% presento desgaste de las reservas proteicas energéticas, el 100% de la población consume cereales de forma semanal, 76% grasas dos veces por semana, y un 60 % practican futbol. Se concluye en este estudio, que los niños y niñas presentaron problemas de obesidad, baja talla y un desgaste de reservas proteicas energéticas Se recomienda la utilización de la guía alimentaria ya que está diseñada según los resultados encontrados y la utilización de los productos de la zona.

Palabras clave; escolares, obesidad, alimentación.

SUMARRY

According to WHO (World Health Organization), 15.% of school children in Ecuador suffer from malnutrition, 5,3% from obesity, and 8,7% from overweight. These pathologies can be corrected by modifying eating habits and living styles. The objective of this research is to design a dietary guideline for the school children with local products at “Instituto de Sicalpa “School from Colta Cantón. It was a non – experimental study of a cross – sectional type in which 40 children (male and female) participated. The parameters identified were as follows: general features, nutritional status, eating frequency, and physical activities. The computer program JPM 5.1 was used for the analysis of the results, and it generated the following results: 50% of the children were female and the other 50% were boys. About their nutritional status and applying BMI (Body Mass Index), it showed 12.5% of overweight, T//E 35% showed short stature and 30% showed energetic protein reserves wear. 100% of the population consumes cereals on a weekly basis, and 76%eats fats twice a week. On the other hand, 60% of them practices soccer. As a conclusion, children showed obesity problems, low stature, and energetic protein reserves wear. It is recommended to use the dietary guidelines since it has been designed according to the results found and it promotes the use of local products.

Keywords: school children, obesity, nutrition.

INDICE

PORTADA	1
CERTIFICACIÓN	2
CERTIFICADO	3
AGRADECIMIENTO	4
DEDICATORIA	5
RESUMEN	6
SUMMARY	7
ÍNDICE	8
ÍNDICE DE TABLAS	12
ÍNDICE DE GRÁFICOS	13
I. INTRODUCCIÓN	14
II. OBJETIVOS	16
A. GENERAL	16
B. ESPECÍFICOS	16
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	17
1. CONTENIDOS BÁSICOS	17
1.1 Definición de guía alimentaria	17
2. Alimentación y nutrición en los escolares	18
3. Como debe ser una alimentación saludable en los escolares	19
3.1 Variable	19
3.2 Balanceada	19
4. Recomendaciones nutricionales en el escolar	19

4.1.	Proteínas	20
4.2.	Hidratos de Carbono	20
4.3.	Grasas	20
4.4.	Fibra	21
4.5.	Agua	22
5.	Minerales	22
5.1.	Calcio	22
5.2.	Hierro	23
6.	Vitaminas	23
6.1	Vitamina A	23
6.2	Vitamina C	24
7.	Actividad física para niños en edad escolar	24
8.	Efectos beneficiosos de la actividad física en los escolares	25
9.	Proporciones y tipos de alimentos a lo largo del día en el escolar	26
11.	Productos que se cultivan en la zona	28
12.	Principales problemas de salud pública en el ecuador	28
12.1	Desnutrición global y crónica	28
12.2	Sobrepeso y obesidad	29
13.	Evaluación nutricional	29
14.	Que es la valoración	30
15.	Que es puntuación Z	31
16.	Evaluación nutricional.....	31
16.1.	Distribución población según sexo.....	31
16.2	Peso.....	31

16.2	IMC.....	31
17.	Perímetro braquial.....	32
IV.	HIPOTESIS	34
V.	METODOLOGÍA	35
A.	Localización y Temporalización.....	35
B.	Variables.....	35
1.	Identificación de variables.....	35
2.	Definición.....	35
3.	Operacionalización.....	36
C.	Tipo y diseño de la investigación.....	39
D.	Población, Muestra o Grupo de Estudio.....	39
E.	Descripción de Procedimientos.....	40
VI.	RESULTADOS	43
VII.	CONCLUSIONES	77
VIII.	RECOMENDACIONES	79
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
X.	ANEXOS	85

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Alimentos recomendados, medida casera y sus remplazos.....	26
-------------------	--	----

Tabla N°2	Talla y peso de los niños.....	32
------------------	--------------------------------	----

INDICE DE GRAFICOS

CONTENIDO

pág.

Gráfico N° 1.	Distribución de la población según sexo.....	43
Gráfico N° 2.	Distribución población según edad.....	44
Gráfico N°3.	Distribución poblacional según peso en kilogramos niños y niñas.....	45
Gráfico N°4.	Distribución poblacional según talla en niños y niñas.....	46
Gráfico N° 5.	Valoración nutricional según diagnostico IMC//E.....	47
Gráfico N° 6.	Valoración nutricional según Diagnostico P//E.....	48
Gráfico N° 7.	Valoración nutricional según Diagnostico T// Edad.....	49
Gráfico N° 8.	Valoración nutricional según Indicador Circunferencia Braquial en niños y niñas.....	50
Gráfico N° 9.	Frecuencia de consumo de alimentos en niños y niñas.....	51
Gráfico N°10.	Distribución poblacional según frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.....	52
Gráfico N°11.	Distribución poblacional según duerme usted después de comer.....	53
Gráfico N°12.	Distribución poblacional según cuanto tiempo duerme usted después de comer.....	54
Grafico N° 13.	Distribución poblacional según horarios de alimentación.....	55
Gráfico N°14.	Distribución poblacional según actividad física.....	56
.		
Gráfico N°15.	Distribución poblacional según qué tipo de actividad física realiza.....	57

Gráfico N°16. Validación de la guía alimentaria nutricional para los niños y niñas escolares.....	58
--	----

I.- INTRODUCCION

En el país, el 15.6% de escolares padecen de desnutrición crónica, mientras que la obesidad hasta el año 2001 afectan el 14% de los niños, de ellos el 5.3% padecen de obesidad y el 8.7% de sobrepeso siendo mayor en niñas con un 15.4% que en los niños con el 12.2%. (SECIAN, 2001). Mientras que en el 2006 el 8.9% de escolares padecen de bajo peso, el 14.7% presentan sobrepeso y el 9.3% obesidad (SECIAN/OPS 2006) **(2)**

La infancia constituye una etapa de la vida en la que una correcta alimentación tiene gran importancia. Cualquier malnutrición (por exceso o por defecto) puede tener repercusiones negativas para la salud a corto y largo plazo. Por ello, la alimentación del niño/a debe cumplir un triple objetivo:

- Cubrir las necesidades energéticas y plásticas que aseguren un desarrollo y crecimiento normales.
- Evitar carencias y desequilibrios entre los distintos nutrientes.
- Contribuir a prevenir enfermedades del adulto relacionadas con la nutrición (obesidad, hipertensión, arterioesclerosis, anemia.) **(2)**

Para elaborar el contenido y definir la orientación de las guías alimentarias, es fundamental tener un conocimiento cabal de los problemas de salud pública predominante de un país. Se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos. Se deben formular mensajes positivos que pongan de manifiesto los beneficios y la satisfacción que procura una alimentación apropiada. Es necesario tener en cuenta diversos campos científicos

y los intereses de grupos multidisciplinados y multisectoriales, con el objetivo de poner de manifiesto los aspectos vinculados al mejoramiento de la alimentación y nutrición de las poblaciones. **(2)**

Por la misma razón la presente investigación tiene como finalidad elaborar una guía alimentaria para niños escolares de 5 a 10 años de edad, la cual incluirá mensajes claros que faciliten a la misma a seleccionar alimentos para una dieta saludable.

Por medio del uso de la presente herramienta educativa como lo es una guía alimentaria nutricional se provee información precisa para que los padres de los niños y ellos mismos comprendan la importancia de la utilización de los alimentos propios de la zona tales como zanahoria, habas, papas, col, cebada, quinua, nabo, huevos, leche, maíz, cebolla colorada es indispensable también que exista una variación en la alimentación por lo que es recomendable también comprar frutas en general, carnes, cereales, mariscos para mejorar sus estilos de vida. **(2)**

II.- OBJETIVOS.-

A. GENERAL

Elaborar una guía alimentaria para el escolar con la utilización de productos de la zona en la escuela “Instituto de Sicalpa” de la Comunidad de Sicalpa Viejo del Cantón Colta.

B.- ESPECIFICOS

PRIMERA FASE

- 1.- Identificar las características generales de la población en estudio.
- 2.- Evaluar antropométricamente a los niños, niñas de la escuela
- 3.- Identificar conocimientos, actitudes y prácticas a través de la encuesta CAP

SEGUNDA FASE

- 4.- Diseñar y elaborar una guía alimentaria para el grupo en estudio
- 5.- Sociabilizar la guía a los padres de familia del establecimiento.

III.- MARCO TEORICO

1. CONTENIDOS BASICOS

1.1. DEFINICIÓN DE GUIA ALIMENTARIA - PRIMERA FASE

Es una herramienta educativa que promueve el consumo de alimentos saludables variados y culturalmente aceptables, que les permita mejorar sus hábitos alimentarios para mantener una buena salud.

Una guía alimentaria está elaborada en base a las necesidades nutricionales y situación geográfica de un país considerando factores como sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas es decir la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos con el propósito de prevenir enfermedades tanto por el déficit como el exceso del consumo de nutrientes además de ser instrumento útil tanto para los padres de la familia, como educadores y vendedores de los bares escolares sobre la promoción de una alimentación saludable y la práctica regular de realizar actividad física. **(3)**

Para conocer la situación de salud se deben analizar las tasas de mortalidad y morbilidad por grupos de población, sus principales causas y tendencias.

- situación de salud y nutrición de la población;
- disponibilidad y acceso a los alimentos;
- patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales. **(1)**

2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LOS ESCOLARES

Las demandas nutricionales se modifican de acuerdo a varios factores: según el crecimiento y desarrollo individual, el nivel de madurez somático, del grado de actividad física, del género y de la eficacia con la que el organismo utilice los nutrientes obtenidos de la alimentación y nutrición diaria (niñas/niños etapa escolar).

De modo que, más que una alimentación los niños y niñas deben mantener una correcta nutrición, puesto que les permitirá a los infantes desarrollar su sistema nervioso, óseo, psicomotor, etc., para ello los padres juegan un rol importante en la alimentación sobretodo en la nutrición ya que en el hogar se adquieren actitudes de preferencias alimentarias adecuadas o inadecuadas que repercutirán durante toda su vida, secundariamente en las instituciones educativas en donde los infantes optan por ingerir alimentos de bajo valor nutritivo y por consiguiente aparecen problemas de malnutrición (déficit o exceso de peso), que a largo o corto plazo dejan secuelas muchas veces irreversibles.(3)

Los niños y niñas son grupos totalmente asequibles a padecer inestabilidades nutricionales (enfermedades, descuidos, maltrato, etc.), sin embargo además son propensos a cambiar sus gustos y preferencias alimentarias.

3. COMO DEBE SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES

Primordialmente es indispensable ingerir alimentos de alto contenido energético y de una variedad de elementos nutritivos que se obtienen a partir de la ingesta diaria, que el cuerpo no las produce y las obtiene de medios externos son los llamados nutrientes esenciales. De tal manera que es imprescindible crear y transmitir las pautas habituales correctas, al momento de plantear, disponer y consumir una dieta proporcional: Estos deben ser:

3.1. VARIABLE.- La dieta variada y sana es un estilo de alimentación que permite educar tu cuerpo para alimentarse de una forma sana y equilibrada. Un poco de todo, incluyendo cosas deliciosas como el chocolate, el queso, la pasta pan, es decir, aquello de lo que nos privamos habitualmente. **(4)**

3.2. BALANCEADA.- Es aquella alimentación equilibrada en la que el organismo infantil mantiene un equilibrio entre la demanda energética y el desgaste energético, la cual si llega a desbalancearse implicara disminución en las actividades cotidianas y afectará su salud.

4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LOS ESCOLARES

Dichas recomendaciones deben ir encaminadas básicamente a lograr tener o mantener una alimentación balanceada con ingesta de alimentos en horarios establecidos e ir adaptando hábitos adecuados desde esta edad.

4.1. PROTEINAS

Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

El aporte de proteínas es esencial para cubrir las necesidades de crecimiento debido a la formación de nuevos tejidos al no cubrir estos alimentos las necesidades puede verse limitado su crecimiento. Las proteínas de origen animal pueden ser remplazadas por las proteínas de origen vegetal **(6)**

4.2. HIDRATOS DE CARBONO

La mejor forma de obtener calorías es mediante los carbohidratos complejos (almidón, fideo, arroz, etc.) y de a través de los azúcares naturales. Los H de C complejos además de proporcionar calorías también suministran una serie de vitaminas, minerales y fibra dietética. Cabe mencionar que la ingesta de calorías que deben obtener las personas es entre el 40 y 60% cal/día. **(7)**

4.3. GRASAS

La grasa es un tipo de nutriente. Usted necesita un poco de grasa en su dieta pero no demasiada. La grasa es una fuente de energía y ayuda al cuerpo a absorber vitaminas. También tiene un papel importante en los niveles de colesterol.

- Las grasas saturadas como la mantequilla, grasa sólida y grasa de cerdo

- Las grasas trans, que se encuentran en las grasas vegetales, ciertas margarinas, galletas saladas y dulces, los bocadillos y otras comidas hechas o fritas con aceites parcialmente hidrogenados(6)

Intente reemplazar estas grasas por aceites como el canola, oliva, cártamo y girasol. Por supuesto, consumir demasiadas grasas hará que suba de peso. La grasa tiene el doble de calorías que las proteínas o hidratos de carbono.

4.4. FIBRA

Estimular la actividad intestinal en los niños es importante para que adquieran una regularidad que se extienda hasta su vida adulta. La fibra actúa como un agente barredor intestinal que ayuda en la digestión para prevenir el estreñimiento. Existen 2 tipos de fibra: soluble e insoluble.

- **La fibra soluble:** es un potencial nutriente que atrae el agua , transformándola durante la digestión en un gel, haciendo que el transcurso digestivo sea progresivo
- **La fibra insoluble:** por el contrario no atrae el agua y se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales

Extraer la cáscara de las frutas y verduras, especialmente de las frutas disminuye el contenido de fibra dietética que contiene el alimento. Los alimentos con alto valor

biológico en fibra son mayormente saludables cuando se ingieren crudas las que sea posible y las cocidas en caso de ser necesario. **(5)**

4.5. AGUA

Es un componente esencial para la vida de los seres vivos, en forma natural se puede encontrar agua en la leche, frutas, vegetales y en las sopas por adición de agua, sin embargo también es fundamental consumir de manera natural por cuanto ayuda a funciones tales como:

- Transporte y absorción de vitaminas y minerales
- Previene el estreñimiento
- Hidratación de la piel, evitando resequead

5. MINERALES

5.1. CALCIO

En esta etapa de edad es esencial este mineral para cumplir con las diferentes funciones para su crecimiento, de modo que el Ca se lo encuentra de forma abundante para la formación y fortalecimiento de huesos y dientes en menores proporciones se localizan alrededor de los tejidos corporales, sangre, neuronas y otros líquidos.

5.2. HIERRO

El Fe es un elemento esencial para todos los infantes, necesarios para la producción de glóbulos rojos y formación de hemoglobina, la cual se encarga de transportar oxígeno. Cuando existe una deficiencia de hierro el organismo es incapaz de producir suficientes glóbulos rojos, por tanto los tejidos y órganos no captan el oxígeno suficiente.

Los alimentos fuentes de hierro lo encontramos en la naturaleza de dos maneras:

- El hém se lo obtiene mediante alimentos de origen animal y el porcentaje de absorción varía entre el 20 a 30%. Se encuentra en las carnes rojas, principalmente en el hígado.
- El no hém, se consigue a través de alimentos de origen vegetal, el porcentaje de absorción varía entre el 3% y un 8%. Se encuentra en los vegetales de hojas verdes oscuras, salvado de trigo, leguminosas secas, los frutos secos, las vísceras, etc. **(6)**

6. VITAMINAS

6.1. VITAMINA A.- Es fundamental para el crecimiento de los dientes, ayuda a mantener la piel y los huesos sanos y fuertes, La encontrarás en las zanahorias,

calabaza, melocotón o albaricoque. Cuanto más intenso sea el color de la fruta, mayor será el contenido de betacaroteno. **(7)**

6.2. VITAMINA C.- ayuda a reforzar el sistema inmune, al desarrollo de dientes y encías, huesos o a la cicatrización de heridas. Fuentes de vitamina C las naranjas, limones, kiwis, mandarinas, fresas, tomates, espinacas o la coliflor. **(7)**

7. ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

La sociedad son entes diseñados para estar en constante movimiento, principalmente los escolares que son hiperactivos sin embargo se debe mantener activo el cuerpo mediante el ejercicio físico para mantener un estado de salud óptimo. De tal manera que el niño o niña que se inclina a realizar deporte de forma rutinaria será una persona que goce de una vida sana y de un desarrollo somático óptimo. **(8)**

Durante la niñez y la adolescente es importante realizar actividad física ya que esto contribuye a fortalecer y mantener adecuadamente el sistema muscular y esquelético, desarrollando habilidades en el sistema psicomotor.

Mantener el cuerpo activo continuo mediante la actividad física conjuntamente con una dieta balanceada, contribuirá positivamente a la salud, conservando así el peso corporal adecuado y evitando así problemas de malnutrición (bajo peso/sobrepeso/obesidad) que repercutirán en la misma infancia en la edad adulta y más aún en la senectud.

Haciendo hincapié sobre los beneficios de realizar deporte, contribuye a mejorar y desarrollar habilidades motoras y cognitivas, siéndole de utilidad para mantener buenas relaciones interpersonales de respeto hacia los compañeros, aceptando triunfos y derrotas. **(8)**

En la infancia se captan hábitos que pasan sin modificaciones en la adolescencia y se vuelve rutinario en la edad adulta, de tal manera que desde pequeño se deba incentivar a realizar deporte y forme parte de su vida.

8. EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESCOLARES

- Desarrolla el autoestima y reduce los comportamientos de estilos negativos.
- Disminuyen cualidades malignas en las instituciones educativas y se dedican mayor a los estudios.
- En los últimos tiempos la educación física a formado parte de una asignatura dentro de las instituciones educativas, esto se debe a una
- La Educación Física es una asignatura importante que sirve también como premisa para la vida profesional.
- Mantiene y mejora la salud, previniendo lesiones y deterioros provocados por malas posturas.
- Mejora absolutamente el rendimiento estudiantil.
- Proporciona experiencias en actividades totalmente ordenadas, con objetivos y resultados claros.
- Refuerza en el desarrollo del pensamiento abstracto y la facilidad de analizar

situaciones en la física (distancia, velocidad, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio).


- Impulsa la actitud participativa y una manera de concentración absoluta **(9)**

10. PROPORCIONES Y TIPOS DE ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA EN EL ESCOLAR

La mayoría de los niños y niñas a esta edad realizan 3 comidas principales al día y 2 colaciones. El reparto debe ser:

- Comida Proporción
- Desayuno 20-25 % de las calorías diarias
- Almuerzo 35-40 % de las calorías diarias
- Merienda 10-20 % de las calorías diarias
- Cena 15-25 % de las calorías diarias**(10)**

10. TABLA Nº1.- ALIMENTOS RECOMENDADOS, MEDIDA CASERA Y SUS REMPLAZOS

IMÁGENES	GRUPOS DE ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	REPLAZO Y/O EJEMPLO	NUTRIENTES RECOMENDACIONES
	PANES Y CEREALES	½ taza de arroz Fideos u otros cereales 2 cucharadas	Pan blanco, integral, tortas etc. Avena, quinua, maíz, trigo	Proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, fibras (los integrales).

	TUBERCULO	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote o plátanos.	
	VERDURAS Y HORTALIZAS	1 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc.	Vitaminas, minerales, fibra y energía
	FRUTAS	2 unidades	Toda tipo de frutas	Vitaminas, minerales, fibra y energía
	CARNES Y VICERAS	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, viseras, cuy, conejo etc.	El consumo de carnes rojas ayuda a evitar la aparición de la anemia.
	LACTEOS	Queso una taja pequeña Leche 1 taza	Quesillo de queso de mesa. Yogurt, leche de soya, cuajada, leche en polvo.	Los lácteos son buena fuente de calcio necesario para el desarrollo de ,los dientes junto a la vitamina D ayudan a tener huesos mas fuertes.
	GRASAS Y ACEITES	3 cucharaditas	Manteca	Ácidos grasos esenciales, vitaminas A, D y E
	AZUCARES	6 cucharaditas	Panela, miel de abeja, azúcar morena.	

FUENTE.- Modificado Alimentación del escolar. **(10)**

11. PRODUCTOS QUE SE CULTIVAN EN LA ZONA – SEGUNDA FASE

La mayoría de los habitantes del cantón Colta Parroquia de Sicalpa se dedican a la agricultura familiar se refiere a un sentido amplio e integrador del término, incluyendo todas las actividades productivas y agrarias La población se dedica principalmente a la agricultura; debido a la diversidad de climas, en esta provincia existe una gran variedad de productos como: cereales y leguminosas, siendo los principales productos maíz, cebada, papa, trigo, arveja tierna, lenteja, cebolla colorada, ajo, haba tierna y melloco, de clima frío y templado

12. PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD PÚBLICA EN EL ECUADOR

12.1 DESNUTRICIÓN GLOBAL Y CRÓNICA

Son manifestaciones que se producen cuando existe una deficiencia de nutrientes que desencadenan en problemas de morbi- mortalidad en la infancia y que afecta literalmente en el crecimiento anatómico y desarrollo de intelecto.

La desnutrición puede darse por varias causas. Puede aparecer desnutrición debido a:

- Dieta inadecuada o baja ingesta de nutrimentos
- Dificultades al momento de la digestión o la absorción de alimentos
- Patologías o afecciones médicas que impiden el consumo de ciertos nutrientes.

12.2 SOBREPESO Y OBESIDAD

Las personas con estos problemas de exceso de peso tienen mayor probabilidad a padecer enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, puesto que a un peso inadecuado se asociaran enfermedades como la diabetes, HTA, IRC, etc.

Tanto el sobrepeso y la obesidad no es más que la acumulación excesiva de grasa nociva para el bienestar y la salud humana.

- Ingesta excesiva de alimentos hipercalóricos que no aportan más que grasa saturada, sal y azúcares.
- Poco o nada de actividad física que conlleva a una acumulación de grasa especialmente a nivel del tronco.

13. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Para valorar el estado de nutrición, se requiere de cuatro apartados:

- ✓ Determinación de la estructura y composición corporal (mediciones antropométricas).
- ✓ Determinación de la ingesta de nutrientes o evaluación del consumo alimentario (anamnesis alimentaria, recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo).
- ✓ Evaluación bioquímica del estado nutricional
- ✓ Evaluación clínica del estado nutricional **(10)**

14. QUÉ ES LA VALORACIÓN NUTRICIONAL

Permite determinar el estado nutricional en la que se encuentra un individuo, valorando los requerimientos nutricionales, mediante una evaluación nutricional exhaustiva. Las necesidades nutrimentales varían de acuerdo al estado fisiológico, sexo, grupo de edad y patologías. **(11)**

Métodos de Evaluación Nutricional

- **Métodos Antropométricos.-** son medidas corporales de cada parte del cuerpo denominado composición corporal.
- **Métodos Dietéticos** dentro de ellas incluyen encuestas para conocer y valorar la cantidad, frecuencia y preferencias de alimentos. **(11)**

15. QUE ES PUTUACION Z

Se refiere a la distancia (en términos de desviación estándar) que se encuentra una persona o un grupo de personas de acuerdo a la media de referencia. La función del puntaje Z es determinar qué tan lejos se encuentra un valor de la mediana, mientras mayor sea el valor, mayor será la variabilidad, mientras menor sea el valor, más homogéneo será a la mediana, de modo que no se cuenta en cantidad de puntos, sino en cantidades de desviaciones estándar. Para utilizar el puntaje Z se requiere que la distribución sea normal, conociendo el promedio y la desviación estándar de los puntajes. **(12)**

16. EVALUACIÓN ANTROPOMETRÍA

La evaluación antropométrica es el conjunto de mediciones de un individuo mediante parámetros antropométricos e índices derivados de la relación entre los mismos. **(13)**

a. **PESO.-** el peso es una medida de referencia en procesos de desnutrición, así como el aumento de peso puede constituir un síntoma de enfermedades que causan obesidad. ¹¹

b. **TALLA.-** La talla es otra medición sencilla y accesible que requiere solamente de un altímetro o escala adosada a una superficie recta, permitiendo agrupar a las personas de la misma altura según sexo y edad para establecer criterios de pesos normales..**(14)**

c. **EL IMC**

EL Índice de Masa Corporal (IMC) o Índice de Quetelet: relaciona peso (P) medido en kilogramos y talla en metros elevados al cuadrado (T²). Tiene la ventaja de ser económico, seguro y fácil de obtener, requiriendo solamente una balanza común y un estadiómetro. Los índices peso/estatura proporcionan mediciones sustitutas para componentes de la composición corporal, existiendo diferentes tablas y organismos encargados de la clasificación de los mismos. **(12)**

Puntaje Z del IMC

-1 a +1 SD Normal

+1 a +2 SD Sobrepeso

≥ +3 SD Obesidad

-1 a +1 SD Normal

-1 a -2 SD Desnutrición leve

-2 a - 3 SD Desnutrición moderada

≥ -3 SD Desnutrición severa.

10.4. Talla y peso de los niños

Es la relación que existe, entre el peso obtenido en un individuo de una talla establecida y el valor de referencia de su misma talla y sexo..

TABLA N° 2.- TALLA Y PESO DE LOS NIÑOS

EDAD	CHICOS		CHICAS	
	PESO	TALLA	PESO	TALLA
Recién nacido	3,47	50,06	3,34	49,34
3 meses	6,26	60,44	5,79	59,18
6 meses	8,02	66,81	7,44	65,33
9 meses	9,24	71,1	8,03	69,52
1 año	10,15	75,08	9,60	73,55
2 años	12,70	86,68	12,15	85,4
3 años	14,84	94,62	14,10	93,93
4 años	16,90	102,11	15,15	101,33
5 años	19,06	109,11	17,55	108,07
6 años	21,40	115,4	20,14	114,41
7 años	23,26	120,40	23,27	120,54
8 años	25,64	126,18	26,80	126,52
9 años	28,60	131,71	30,62	132,40
10 años	32,22	136,53	34,61	138,11
11 años	36,51	141,53	38,65	142,98
12 años	41,38	146,23	42,63	149,03
13 años	46,68	156,05	46,43	154,14
14 años	52,15	160,92	49,92	157,88
15 años	57,49	168,21	53	160,01
16 años	62,27	171,40	55,54	160,68
17 años	66,03	173,23	57,43	160,72
18 años	68,19	174,10	58,55	160,78

11.PERÍMETRO BRAQUIAL

Es una medición que se la realiza a nivel del brazo izquierdo, precisamente en el punto medio entre el acromion y el olecranon. Se encuentra intrínsecamente

relacionado con la masa muscular total, ya que el musculo braquial es el mayor reservorio proteico del cuerpo, esto se puede considerar como un índice de medida de reservas proteicas.

Cabe recalcar que el perímetro braquial representa no solo músculo sino también grasa por tanto es un reservorio proteico-calórico, por tal motivo es susceptible al déficit nutricional. De modo que cuando existe un desgaste proteico-calórico el cuerpo utiliza de sus reservorios, por tanto el perímetro braquial tiende a disminuir.

90% Normal

81-90% Desgaste Leve

70-80% Desgaste Moderado

<70% Desgaste Severo¹²

IV.- HIPÓTESIS

A través del estudio de un CAP y los productos de la zona de la comunidad de Sicalpa viejo se podrá conocer los estilos de vida de los niños y niñas de la escuela Instituto de Sicalpa esto nos servirá para elaboración de una guía alimentaria.

V.- METODOLOGIA

A.- LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION

La presente investigación se realizó en la Comunidad de Sicalpa Viejo en la Escuela "Instituto de Sicalpa" del cantón Colta en un tiempo de duración de 6 meses aproximadamente.

B. VARIABLES

1. Identificación de variables

- a. Características generales del grupo de estudio.
- b. Frecuencia de consumo
- c. CAP
- d. Actividad física.
- e. Estado nutricional.

2.- Definición

- **Características generales**
- Identificó al individuo según sexo y edad.
- **Frecuencia de Consumo.-** nos permitió evaluar el tipo y cantidad de alimentos consumidos diariamente, semanas o más.
- **CAP.-** Nos ayudó a determinar el conocimiento, actitudes, practicas.

- **Actividad Física.-** Comprendió un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.
- **Diseñar una guía alimentaria nutricional para escolares de 5 -10 años de edad.-** Es importante porque les sirve como referencia para la elección y preparación de alimentos.
- **Sociabilizar la guía a los padres de familia de los escolares de la escuela “Instituto de Sicalpa” de la comunidad de Sicalpa Viejo del cantón colta.-**

En la guía alimentaria consta definiciones de guía alimentaria, guía de alimentos sus remplazos y porciones, importancia de la actividad física ciclos de menús que les sirva como referencia para la elección y preparación de los alimentos.

3.- Operacionalización

VARIABLE	TIPO	ESCALA O DIMENSION
CARACTERISTICAS GENERALES Edad	Continua	✓ Años
✓ Sexo	Nominal	✓ Hombre ✓ Mujer
ANTROPOMETRIA ESTADO NUTRICIONAL ✓ Peso	Continua	✓ Kg
✓ Talla	Continua	✓ Cm

IMC	Ordinal	Puntaje Z -1 a +1 SD Normal +1 a +2 SD Sobrepeso $\geq +3$ SD Obesidad -1 a +1 SD Normal -1 a -2 SD Desnutrición leve -2 a - 3 SD Desnutrición moderada ≥ -3 SD Desnutrición severa
PESO//EDAD	Ordinal	Puntaje Z -1 a +1 SD Normal +1 a +2 SD Peso alto $\geq +3$ SD Peso muy alto -1 a -1 SD Normal -1 a -2SD Peso bajo ≥ -3 SD Peso muy bajo
TALLA//EDAD	Ordinal	Puntaje Z -1 a +1 SD Normal +1 a +2 SD Talla alta $\geq +3$ SD Talla muy alta -1 a +1SD Normal -1 a -2SD Talla baja ≥ -3 SD Talla muy baja
CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO	Ordinal	90% Normal 81-90% Desgaste Leve 70-80% Desgaste Moderado <70% Desgaste Severo
FRECUENCIA DE CONSUMO	Ordinal	1 vez por semana 2 o más veces por semana

✓ Consumo de carbohidratos complejos		
✓ Consumo de carbohidratos simples	Ordinal	1 vez por semana 2 o más veces por semana
✓ Consumo de grasos saturados	Ordinal	1 vez por semana 2 o más veces por semana
✓ Consumo de verduras	Ordinal	1 vez por semana 2 o más veces por semana
✓ Consumo de frutas	Ordinal	1 vez por semana 2 o más veces por semana
✓ Consumo de carnes	Ordinal	1 vez por semana 2 o más veces por semana
CONOCIMIENTOS Importancia de la Alimentación Saludable	Nominal	✓ Si ✓ No
ACTITUDES Con que frecuencia consume alimentos fuera de casa	Ordinal	✓ Diario ✓ tres veces por semana ✓ Dos veces por semana ✓ Cuatro veces por semana
Duerme después de comer	Ordinal	✓ Si ✓ No

¿Cuánto tiempo duerme después de comer?	Ordinal	<input checked="" type="checkbox"/> 1 hora <input checked="" type="checkbox"/> 3 horas <input checked="" type="checkbox"/> 30 minutos
Como son sus horarios de alimentación	Ordinal	<input checked="" type="checkbox"/> Regulares <input checked="" type="checkbox"/> Irregulares
¿Cuantos vasos de agua toma al día?	Ordinal	<input checked="" type="checkbox"/> 1 vaso <input checked="" type="checkbox"/> 2 vasos <input checked="" type="checkbox"/> 3 vasos <input checked="" type="checkbox"/> 4 vasos
PRACTICAS Actividad física ¿Realiza actividad física?	Ordinal	<input checked="" type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> No
Tipo de deporte que les guste Practicar	Ordinal	<input checked="" type="checkbox"/> Básquet <input checked="" type="checkbox"/> Futbol

C.- TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

Para la realización de la guía se realizó el levantamiento de la información siendo un diseño no experimental, de tipo transversal.

D.- POBLACION, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela Fiscal de Educación "Instituto de Sicalpa" de la comunidad de Sicalpa Viejo Cantón Colta con niños y niñas de edades comprendidas de 5 a 10 años de edad siendo el universo de 200

Para obtener la muestra se utilizó la siguiente formula estadística que se describe a continuación:

Se tomó en cuenta que el grupo a estudiarse según la muestra es de 32 niños pero para cualquier suceso se tomó una muestra de 40 niños de 1ro°, 2ro°, 3ro°, 4to y 5to de educación básica a la azar excluyendo a los estudiantes de 7mo y 8vo de la prestigiosa institución

E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS

Primera Fase

a. Recolección de datos

La recolección de datos se realizó en la Comunidad de Sicalpa Viejo de la Escuela Fiscal "Instituto de Sicalpa" del Cantón Colta, en edades comprendidas de 5 – 10 años de edad de ambos sexos.

En este proceso se realizó un acercamiento con el Director de la escuela seguida de una autorización dirigida mediante un oficio para la ejecución de este proyecto.

Una vez con la autorización del Director de la Institución se procedió a un diálogo con los docentes explicando el procedimiento a realizar para valorar el estado nutricional de los niños dando un diagnóstico oportuno y de calidad sin interferir con las actividades diarias de los mismos.

Se tomó los siguientes datos:

- ✓ **Edad.** El grupo de estudiantes será en niños de 5 a 10 años de edad.
- ✓ **Sexo.** Se escogerá al azar a 40 estudiantes entre niños y niñas.
- ✓ **Talla.-** Se realizó la técnica usual..
- ✓ **Peso.-** El peso se tomó adecuadamente con la ropa más ligera posible sin monedas, celulares o cualquier objeto que pueda variar el peso.
- ✓ **Circunferencia del brazo:** Se tomó con la técnica usual.
- ✓ **Frecuencia de consumo:** Esta técnica se aplicara preguntando al paciente por tipo, cantidad frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto periodo de tiempo desde una semana hacia adelante.
- ✓ **CAP:** Sirve para determinar el grado de conocimiento que tienen acerca de la alimentación escolar y el tipo de actividad que realizan cada uno de los niños y niñas de la escuela.

Segunda fase

b. Elaboración de una guía alimentaria

Se elaboró una guía alimentaria en donde se definirá objetivos precisos de la alimentación que estén orientados a prevenir enfermedades como el sobre peso u obesidad, desnutrición, que son enfermedades más comunes en niños y niñas escolares es por eso que se debe promover estilos de vida y dietas saludables con alimentos propios de la zona indicando su importancia y valor nutritivo.

c. Socialización de la guía alimentaria a los padres de familia del establecimiento.

Con la elaboración de la guía alimentaria se procedió a la socialización con los padres de familia de los niños y niñas de la escuela “Instituto de Sicalpa” de la comunidad de sicalpa viejo precio a una validación en base a las pautas de evaluación para el material impreso.

En esta guía alimentaria se dio a conocer la importancia de la buena alimentación identificando los problemas y factores de riesgo asociados a la dieta y estilos de vida, permitiendo definir las recomendaciones y la elaboración de mensajes nutricionales, un ciclo de menús con la utilización de los productos propios de la zona tales como zanahoria, trigo, cebada, maíz, huevos, leche, col que aportan nutrientes, vitaminas, minerales que ayudan al crecimiento y desarrollo del escolar.

Técnicas de análisis y procedimientos de información.

La información que se recolectó se registró en una base de datos de Excel 2010 para cada una de las variables.

Posteriormente se utilizó el software estadístico, JMP 5,1 versión 5.1 para el análisis respectivo.

Se elaboró la guía alimentaria nutricional en base a los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta. La guía alimentaria se validó de acuerdo a las pautas estadísticas para la evaluación del material impreso.

VI. RESULTADOS

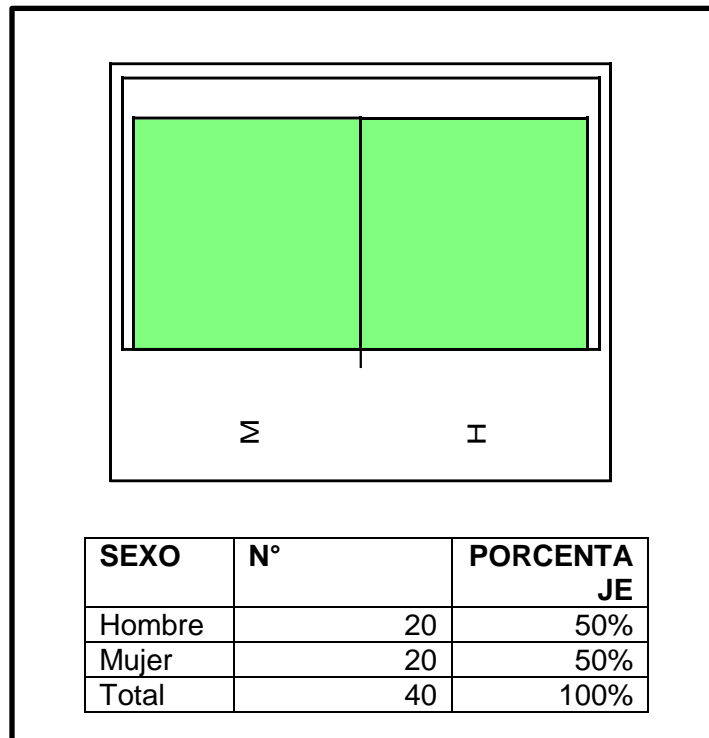
PRIMERA FASE DIAGNOSTICO PARA LA REALIZACIÓN DE LA GUIA.

A. ANALISIS DESCRIPTIVO

1. CARACTERISTICAS GENERALES DE LA POBLACION INVESTIGADA

GRAFICO N° 1

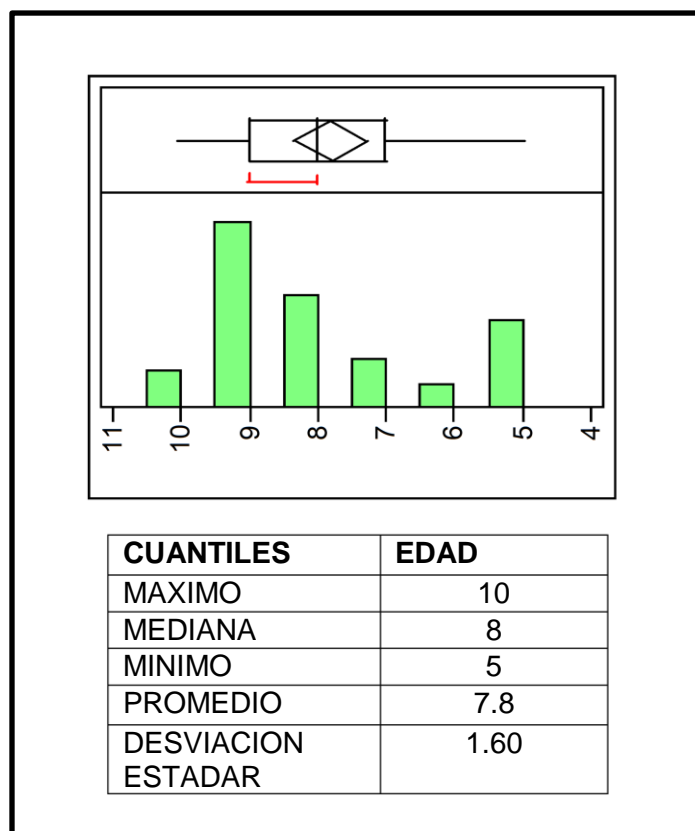
DISTRIBUCION DE LA POBLACION SEGÚN SEXO



La investigación fue realizada en 40 personas, cuyos datos revelaron que el 50% fueron de sexo femenino que corresponde a 20 niñas, mientras que el otro 50% fue de sexo masculino que corresponde a 20 niños.

GRAFICO N°2

DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN EDAD

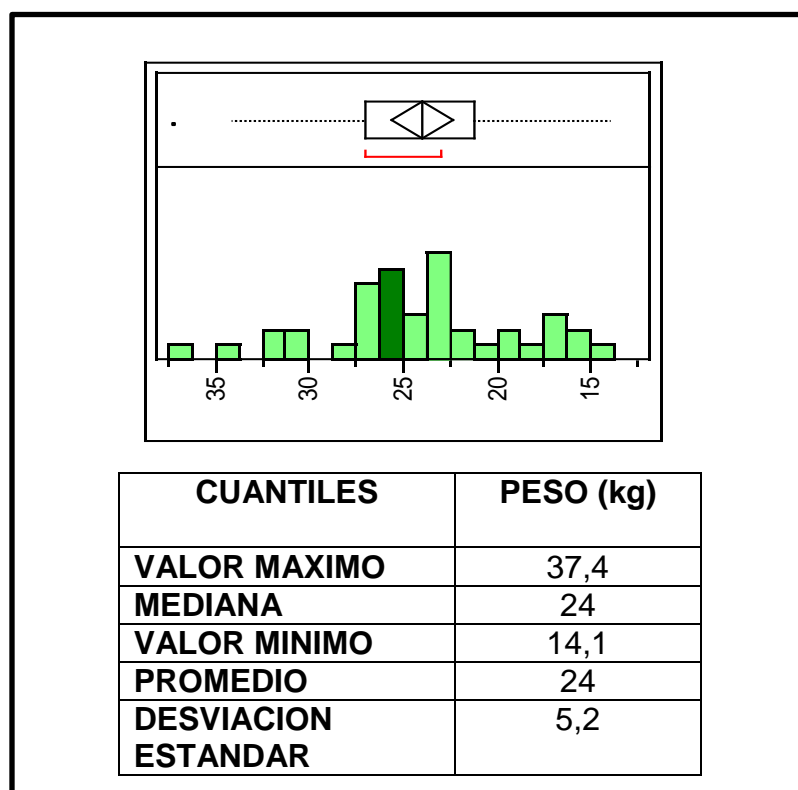


La población según edad se encontró un valor máximo de 10 años un valor mínimo de 5 años y una desviación estándar de 1,60. La distribución de niños y niñas según edad es de forma asimétrica negativa con desviación hacia la izquierda, debido a que el promedio es menor a la mediana. La distribución compacta se encuentra entre 10 y 5 años.

2. ESTADO NUTRICIONAL

GRAFICO N° 3

DISTRIBUCIÓN POBLACIONAL SEGÚN PESO EN KILOGRAMOS NIÑOS Y NIÑAS

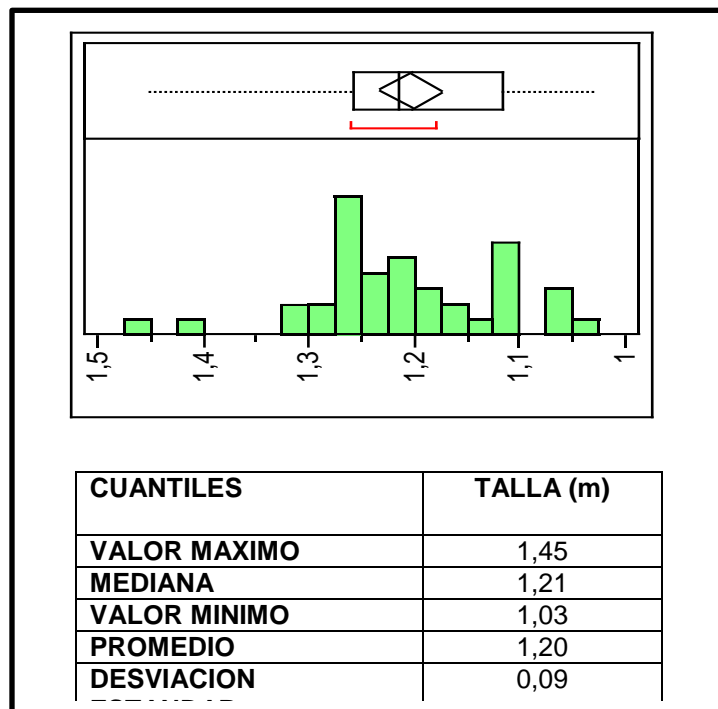


El peso máximo fue de 37,4 kg y el valor mínimo de 14,1 kg. El promedio de peso fue de 24kg mientras que el valor de la mediana es de 24kg

La distribución de niños y niñas según peso en Kg es de forma simétrica ya que el promedio es igual a la mediana. La distribución compacta se encuentra entre 37,4 y 14,1.

GRAFICO N° 4

DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN TALLA EN NIÑOS Y NIÑAS

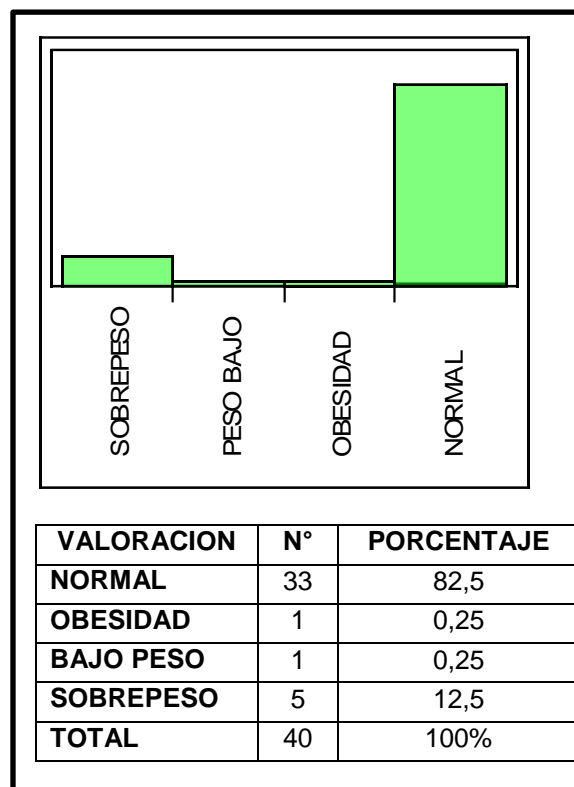
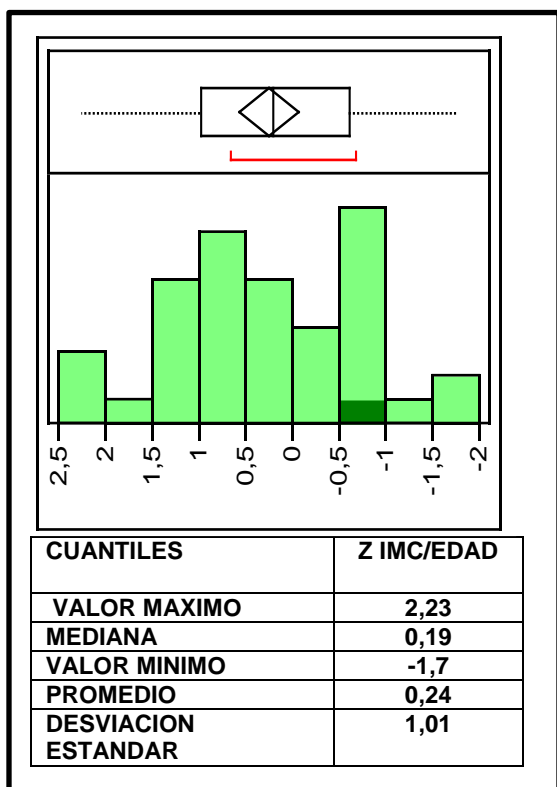


El promedio de la talla de los niños fue la máxima de 1,45 metros, un valor mínimo de 1,03 metros. El promedio de talla fue de 1,20 metros mientras que el valor de la mediana fue de 1,21 metros.

La distribución de niños y niñas según la talla en metros es de forma asimétrica positiva con una desviación a la derecha debido a que el promedio es menor a la mediana. La distribución compacta se encuentra entre 1,03 metros 1,45 metros.

GRAFICO N°5

VALORACION NUTRICIONAL SEGÚN DIAGNOSTICO IMC//E



El valor máximo fue de 2,23 y el mínimo fue de -1,7. El promedio Z IMC/EDAD fue de 0,24 y la mediana de 0,19.

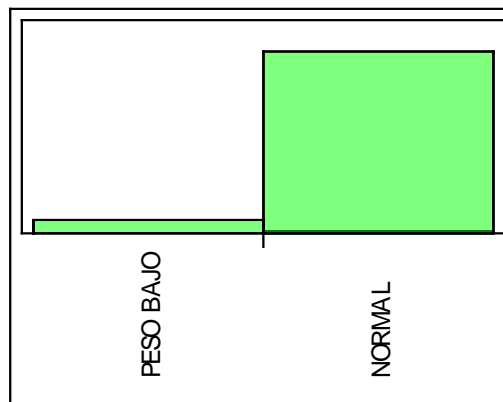
La distribución de niños y niñas según Z IMC /EDAD es de forma es asimétrico positivo con una desviación hacia la derecha debido a que el promedio es mayor a la mediana. La distribución compacta se encuentra entre -1,17 y 2,23.

Según diagnóstico de IMC un 0,25 % obesidad/ bajo peso, en un 12,5% se encuentra con Sobre peso el 82,5% normal, esto demuestra que de los 40 niños estudiados 33 se encuentran en la normalidad, 1 presenta obesidad, 1 bajo peso y 5 se encuentran con Sobre peso

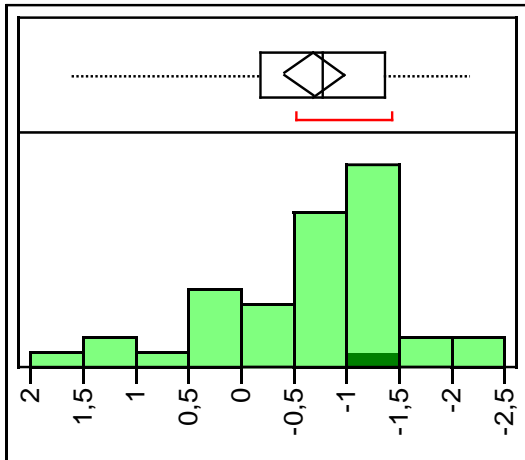
GRAFICO N°6

VALORACION NUTRICIONAL SEGÚN

DIAGNOSTICO P/ E



DIAGNOSTICO	N°	PORCENTAJE
NORMAL	37	92,5
PESO BAJO	3	7,5
Total	40	100,0



CUANTILES	PUNTAJE Z P/E
VALOR MAXIMO	1,59
MEDIANA	-0,77
VALOR MINIMO	-2,16
PROMEDIO	-0,68
DESVIACION ESTANDAR	0,88

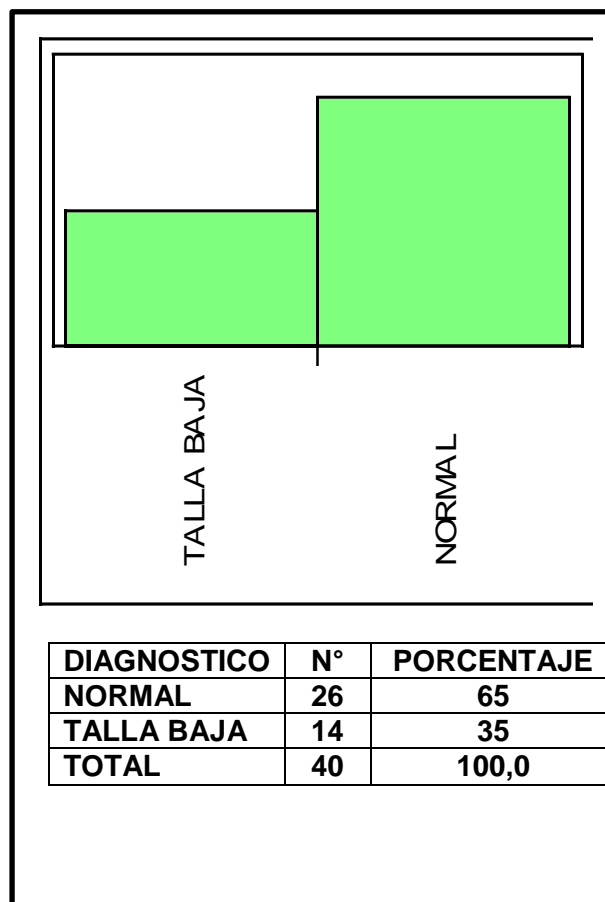
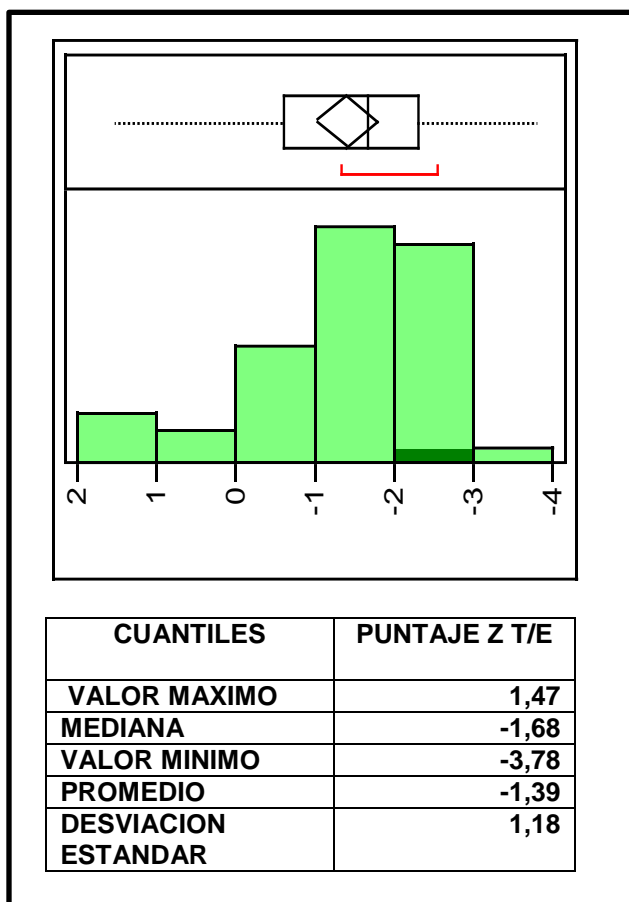
Valor máximo fue de 1,59 y el mínimo fue de -2,16. El promedio de cuantiles de P/E fue de -0,68; mientras que el valor de la mediana fue de -0,77.

La distribución de niños y niñas según cuantil de P/E es de forma asimétrica positiva con una desviación hacia la derecha, debido a que la mediana es mayor que el promedio. La distribución compacta se encuentra entre 1,56 y -2,16.

En cuanto a la valoración nutricional según diagnostico P/E en niños y niñas el valor fue de, 7,5% peso bajo, 92,5% normal.

GRAFICO N° 7

VALORACION NUTRICIONAL SEGÚN DIAGNOSTICO T/E NIÑOS Y NIÑAS



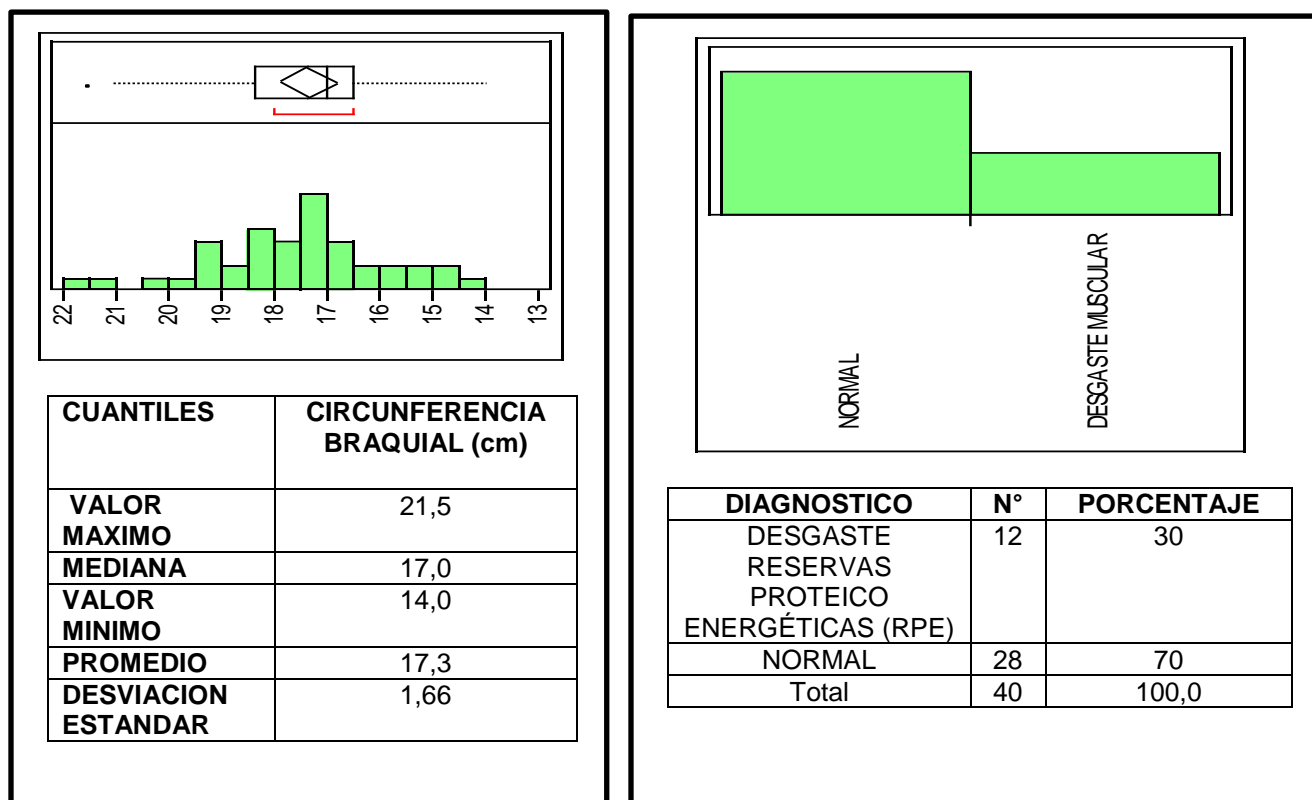
El valor máximo fue de 1,47 y el mínimo de -3,78. El promedio de puntaje Z T/E fue de -1,39; mientras que el valor de la mediana fue de - 1,68.

La distribución de niños y niñas según puntaje Z T/ EDAD es de forma asimétrica positiva con una desviación hacia la derecha debido a que la mediana es mayor que el promedio.

El estudio realizado reveló que el 35 % de los niños y niñas presentan talla normal, el 65 % talla baja.

GRAFICO N°8

VALORACION NUTRICIONAL SEGÚN DIAGNOSTICO CIRCUNFERENCIA BRAQUIAL (cm) EN NIÑOS Y NIÑAS



El valor máximo fue de 21,5 y un valor mínimo fue de 14. El promedio de circunferencia braquial fue de 17,3; mientras que la mediana fue de 17,3.

La distribución de los niños y niñas según circunferencia braquial es de forma asimétrica positiva con una desviación hacia la derecha debido a que el promedio es mayor que la mediana.

El estudio realizado en niños y niñas demostró que el 70% tienen reservas proteico energéticas normales, y un 12 % tienen un desgaste en sus reservas proteico energéticas

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO EN NIÑOS Y NIÑAS

GRAFICO N°9

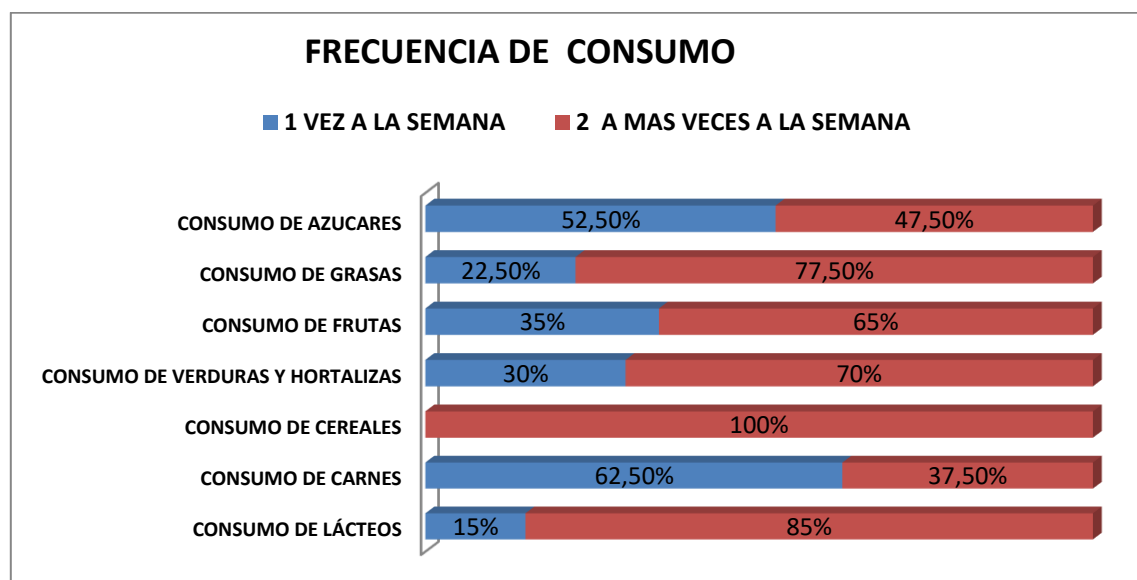


TABLA N° 1 FRECUENCIA DE CONSUMO NIÑOS Y NIÑAS

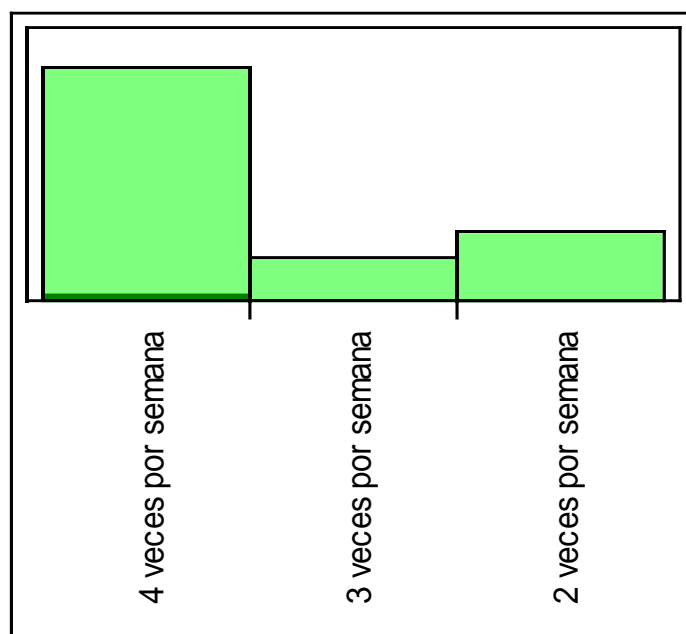
ALIMENTOS	1 VEZ A LA SEMANA	2 A MAS VECES A LA SEMANA
CONSUMO DE LÁCTEOS	15%	85%
CONSUMO DE CARNES	62,5%	37,5%
CONSUMO DE CEREALES	0%	100%
CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS	30%	70%
CONSUMO DE FRUTAS	35%	65%
CONSUMO DE GRASAS	22,50%	77,50%
CONSUMO DE AZUCARES	52,5%	47,5%

La investigación demostró que los niños que consumen con mayor frecuencia una vez a la semana, son alimentos como las carnes con un 62,5% seguido de 52,5% azúcares y frutas en un 35% a comparación de los que consumen con frecuencia dos o más veces por semana que son 100% cereales, 85% lácteos, seguido de un 77,50% grasas.

GRAFICO N°10

DISTRIBUCIÓN POBLACIONAL SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DE CASA

¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME ALIMENTOS FUERA DE CASA?

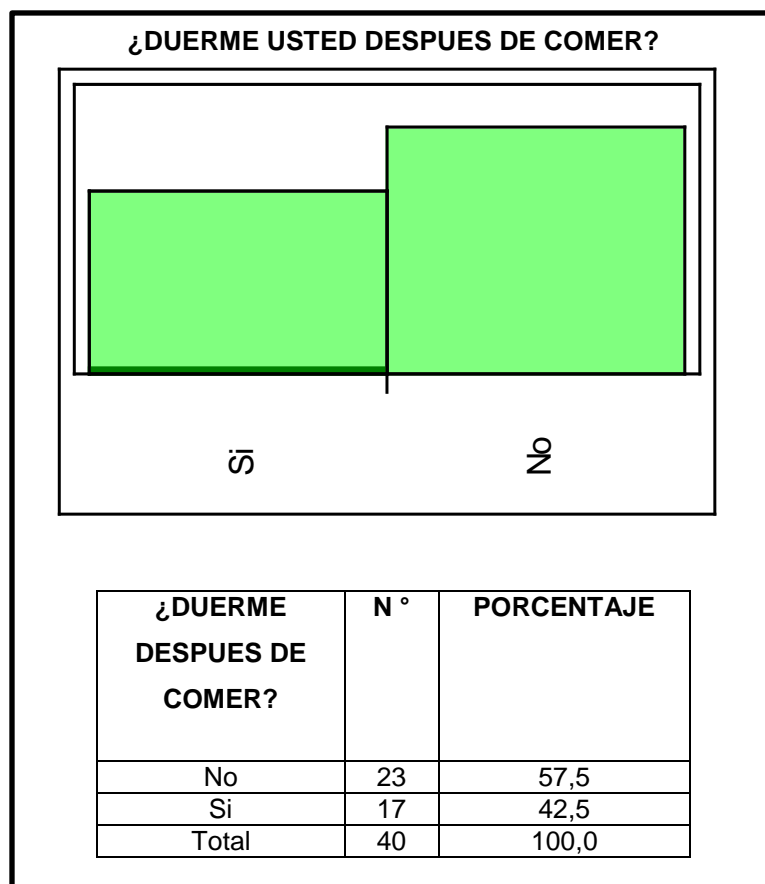


CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DE CASA	N°	PORCENTAJE
2 veces por semana	8	20
3 veces por semana	5	12,5
4 veces por semana	27	67,5
Total	40	100,0

De la distribución poblacional tenemos que el 67,5% de niños valorados consumen alimentos fuera de casa 4 veces por semana, 12,5% 3 veces por semana y el 20 % 2 veces por semana.

GRAFICO N ° 11

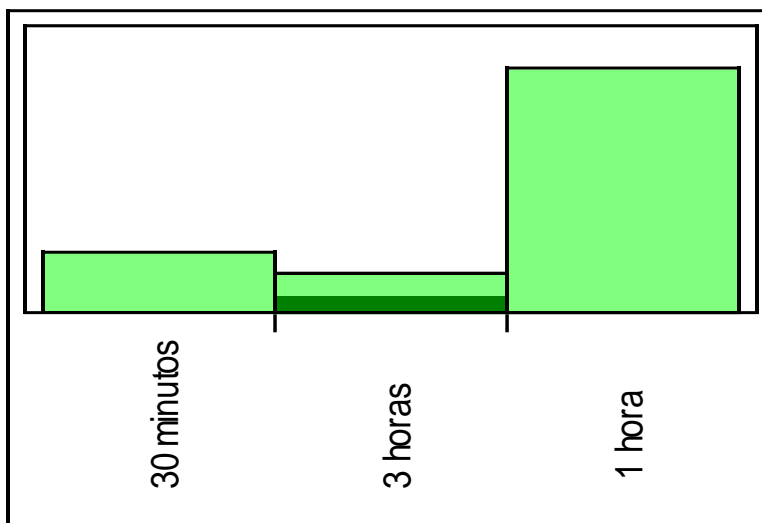
DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN DUERME USTED DESPUES DE COMER



De los niños y niñas evaluadas el 57,5% que significa 23 personas no duermen después de las comidas ya que tienen un conocimiento amplio para prevenir el sobrepeso y lograr que se digiera correctamente los alimentos mientras que el 42,5% que significa a 17 personas duermen después de cada comida.

GRAFICO N ° 12

DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN CUÁNTO TIEMPO DUERME DESPUES DE COMER?



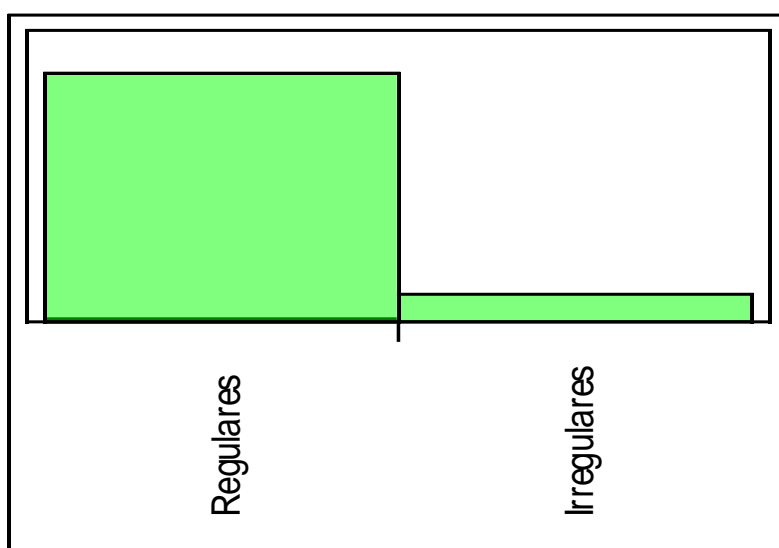
¿CUANTO TIEMPO DUERME DESPUES DE COMER?	N °	PORCENTAJE
1 hora	12	70,5%
3 horas	2	11,7%
30 minutos	3	17,6%
Total	17	100%

En los niños y niñas atendidas un 70,5% que corresponden a 12 personas manifiestan que duermen después de las comidas alrededor de 1 hora, mientras que en un 11,7% correspondiente a 2 personas manifiestan que duermen 3 horas después de las comidas y en un 17,6% correspondiente a 3 personas manifiestan que duerme 30 minutos después de las comidas.

GRAFICO N ° 13

DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN LOS HORARIOS DE ALIMENTACION

¿COMO SON SUS HORARIOS DE ALIMENTACION?



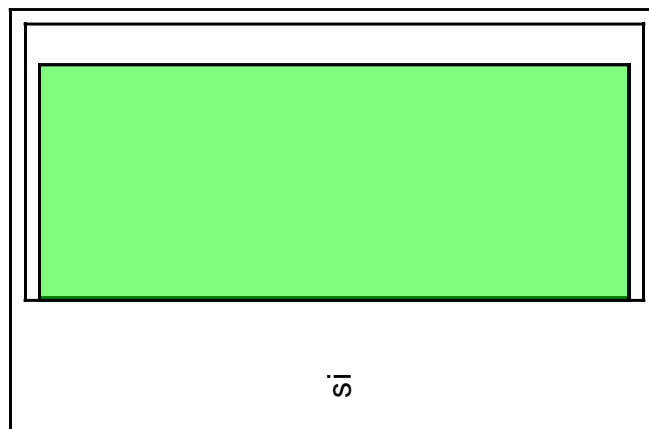
¿COMO SON SUS HORARIOS DE ALIMENTACION?	N°	PORCENTAJE
Irregulares	4	10%
Regulares	36	90%
Total	40	100%

El 10% de los niños y niñas que representan a 4 personas sus horarios de alimentación son Irregulares mientras que el 90% que representan a 36 personas sus horarios de alimentación son Regulares es importante que su alimentación sea en su casa para mejorar su estilo de vida.

GRAFICO N ° 14

DISTRIBUCIÓN POBLACIONAL SEGÚN A CTIVIDAD FISICA

¿REALIZA USTED ACTIVIDAD FISICA?



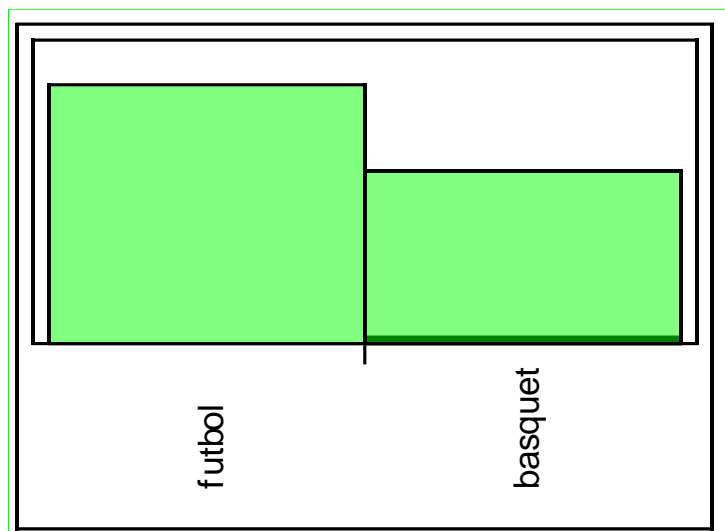
¿REALIZA ACTIVIDAD FISICA?	N°	PORCENTAJE
Si	40	100,0
Total	40	100,0

De los niños y niñas atendidas un 100% que corresponden a 40 personas realizan actividad física teniendo un conocimiento amplio para tener una salud adecuada y prevenir enfermedades en un futur

GRAFICO N ° 15

DISTRIBUCION POBLACIONAL SEGÚN ACTIVIDAD FISICA

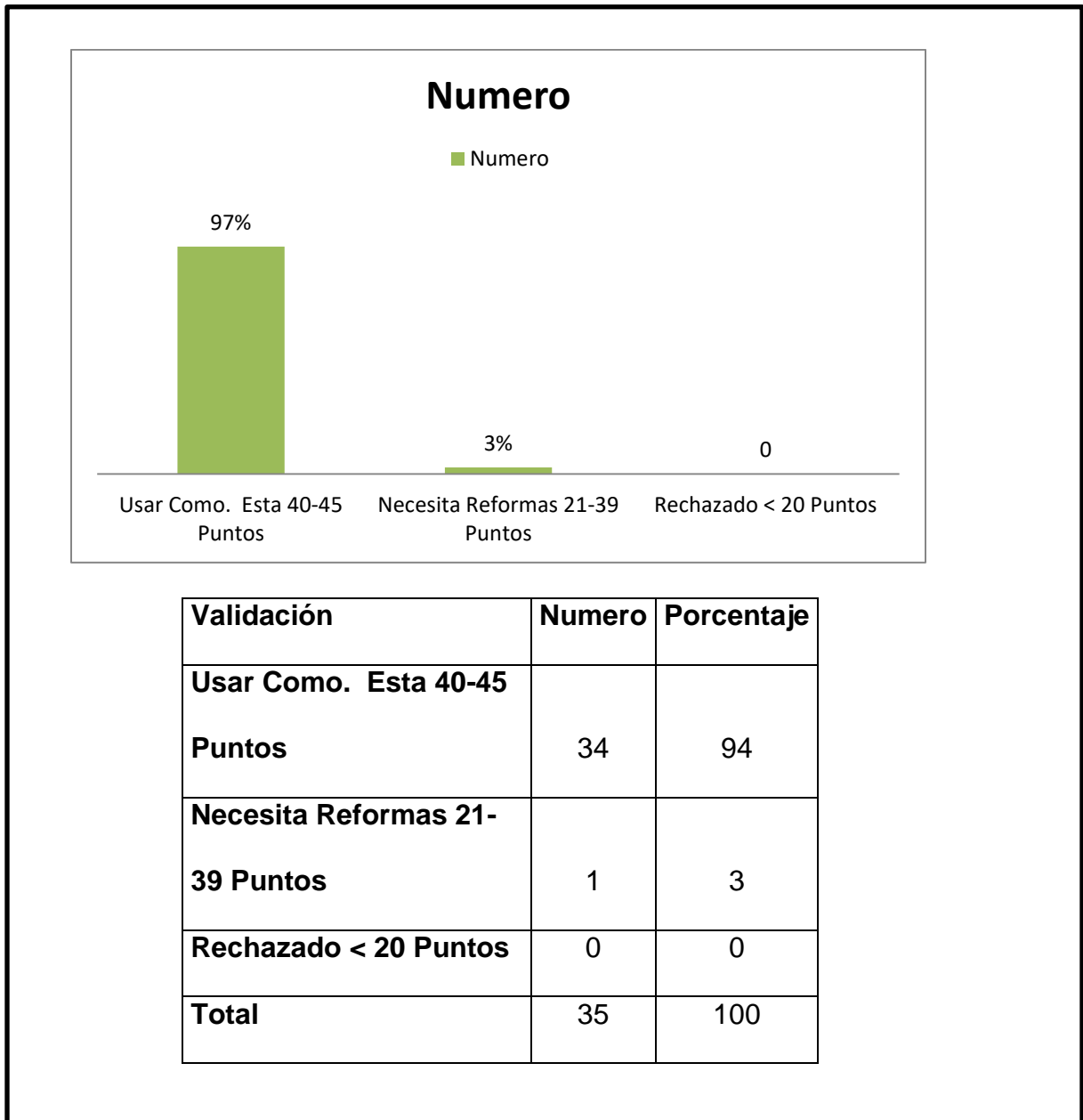
¿QUE TIPO DE ACTIVIDAD FISICA REALIZA?



QUE TIPO DE ACTIVIDAD FISICA REALIZA	N°	PORCENTAJE
Básquet	16	40%
Futbol	24	60%
Total	40	100%

En cuanto al tipo de actividad física de los niños y niñas que fueron atendidos el 40% que representan a 16 personas manifiestan que practican básquet mientras que el 60% que representan a 24 personas manifiestan que practican futbol, teniendo en cuenta la importancia de la actividad física

Grafico N° 16 Validación De La Guía Alimentaria Nutricional Para Adulto Mayor



Una vez aplicado el instrumento para validación de material impreso en un grupo similar al grupo de estudio se determinó que la guía alimentaria consta con todas características y recomendadas necesarias para que le sirva al grupo de estudio como base para la elección y preparación de los alimentos.

**FASE DOS DE LA INVESTIGACION.- DISEÑO DE LA GUIA ALIMENTARIA
NUTRICIONAL.**

GUÍA ALIMENTARIA NUTRICIONAL PARA EL ESCOLAR CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS DE LA ZONA DE LA COMUNIDAD DE SICALPA VIEJO



INDICE

1.- Introducción	4
2.- Objetivos de la guía alimentaria	5
3.- Guía alimentaria para escolares	6
3.1.- Que es la alimentación	6
3.2.- Pirámide alimentaria para escolares	6
4.- Cómo debe ser la alimentación del escolar	7
4.1.- Necesidades para el escolar	8
5.- Alimentos recomendados y sus remplazos	9
6.- Actividad física	10
6.1.- Efectos beneficiosos de la actividad física en los escolares	10
7.- Ciclos de menús para niños de edad escolar con alimentos de la zona	11

7.1.- Menú # 1	11
7.2.- Valor Nutricional de la Dieta	11
7.1.- Menú # 2	12
7.2.- Valor Nutricional de la Dieta	12
7.1.- Menú # 3	13
7.2.- Valor Nutricional de la Dieta	13
7.1.- Menú # 4	14
7.2.- Valor Nutricional de la Dieta	14
7.1.- Menú # 5	15
7.2.- Valor Nutricional de la Dieta	15
8.- Recomendaciones para una Buena Alimentación en el Escolar	16
9.- Bibliografía	17

1.- INTRODUCCION

Esta guía alimentaria es una herramienta educativa que provee información precisa para que los padres de los niños y niñas escolares comprendan la importancia de la utilización de los alimentos propios de la zona es recomendable también comprar alimentos que no dispongan en su comunidad para mejorar su alimentación y estilos de vida como las frutas en general, carnes, cereales.

2.- OBJETIVOS DE UNA GUIA ALIMENTARIA

Tener una alimentación variada, nutritiva, equilibrada incluyendo todos los grupos de alimentos de la pirámide alimenticia.

Consumir agua o líquidos nutritivos por lo menos 4-5 vasos diarios

Disminuir el consumo de sal en las preparaciones evitando en un futuro problemas nutricionales.



Tener una alimentación de 5 veces al día, 3 comidas principales y dos colaciones.

Realizar cualquier tipo de actividad física por lo menos 30 minutos diarios


Comer con moderación según las porciones de acuerdo a la edad y lograr tener un estilo de vida saludable



3.- GUIA ALIMENTARIA PARA ESCOLARES

	<p>Es una herramienta educativa que promueve el consumo de alimentos saludables variados y culturalmente aceptables, que les permita mejorar sus hábitos alimentarios para mantener una buena salud</p> <p>Este instrumento pretende orientar a la familia, educadores, vendedores de bares escolares sobre la promoción de una alimentación saludable y la práctica regular de realizar actividad física.</p>	
---	--	---

3.1.- QUE SON LOS ALIMENTOS

	<p>Los alimentos son productos o sustancias ya sea de origen animal o vegetal que se ingiere habitualmente por vía oral que contiene nutrientes, que sirven para formar tejidos, suministra energía y mantener la vida.</p>	
---	---	--

3.2.- PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA ESCOLARES



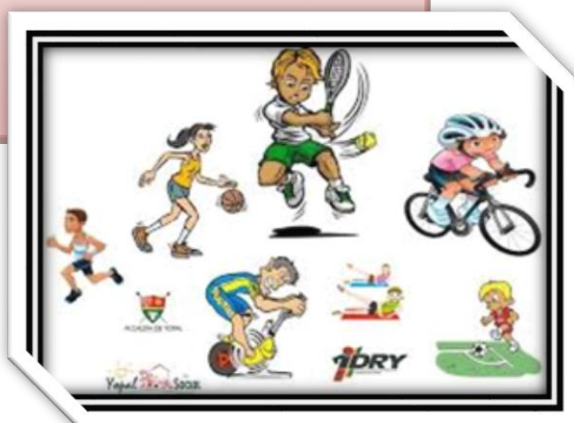
4.- COMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR



Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño entre 65y 10 años

En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su menú.

Las necesidades de energía en esta etapa dependen de varios factores; entre los más importantes el crecimiento, actividades físicas, escolares y sociales.



4.1.- NECESIDADES PARA ESTA EDAD

En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños.





Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño. Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla.





En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad



5.- ALIMENTOS RECOMENDADOS Y SUS REMPLAZOS

IMÁGENES	GRUPOS DE ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	REEMPLAZO Y/O EJEMPLO	NUTRIENTES RECOMENDACIONES
	PANES Y CEREALES	½ taza de arroz Fideos u otros cereales 2 cucharadas	Pan blanco, integral, tortas etc. Avena, quinua, maíz, trigo	Proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, fibras (los integrales).
	TUBERCULO	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote o plátanos.	
	VERDURAS Y HORTALIZAS	1 taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc.	Vitaminas, minerales, fibra y energía
	FRUTAS	2 unidades	Toda tipo de frutas	Vitaminas, minerales, fibra y energía
	CARNES Y VICERAS	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, viseras, cuy, conejo etc.	El consumo de carnes rojas ayuda a evitar la aparición de la anemia.
	LACTEOS	Queso una taja pequeña Leche 1 taza	Quesillo de queso de mesa. Yogurt, leche de	Los lácteos son buena fuente de calcio necesario para el

			soya, cuajada, leche en polvo.	desarrollo de ,los dientes junto a la vitamina D ayudan a tener huesos mas fuertes.
	GRASAS Y ACEITES	3 cucharaditas	Manteca	Ácidos grasos esenciales, vitaminas A, D y E
	AZUCARES	6 cucharaditas	Panela, miel de abeja, azúcar morena.	

6.- ACTIVIDAD FISICA

La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios





6.1.- EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESCOLARES



La realización de una actividad física adecuada ayuda a los escolares a:

- ☐ desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- ☐ desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- ☐ aprender a controlar el sistema neuromuscular

7.- CICLO DE MENUS PARA NIÑOS DE EDAD ESCOLAR CON ALIMENTOS DE LA ZONA

7.1.-Menú N^a

- ☐ mantener un peso corporal saludable.

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTOS	MENSAJE
------------------	-------------	-----------	---------


DESAYUNO	Arroz de Cebada con leche Jugo de fresas Huevo cocido	Leche Arroz de cebada Azúcar, Fresa Huevo	 <p>Este menú es importante porque contiene proteínas, vitaminas, fibra, y ayuda al crecimiento y desarrollo de cada niño/a</p> <p>ALIMENTOS DE LA ZONA</p>
COLACIÓN	Ensalada de frutas	Guíneo Papaya Pera Manzana	
ALMUERZO	Crema de brócoli más canguil. Papas enteras con pescado + ensalada de pepinillo. Jugo de babaco	Brócoli Zanahoria Alverja Papas Canguil Aceite, Sal Pescado Leche. Pepinillo Tomate riñón Limón Azúcar Babaco	
COLACIÓN	Colada de harina de plátano	Harina de plátano Azúcar	
MERIENDA	Arroz blanco Carne frita Ensalada de remolacha Una taza de agua aromática	Arroz Carne Aliño Remolacha Cebolla Zanahoria Agua aromática	

7.1.1.- VALOR NUTRICIONAL DE LA DIETA

Valor Nutritivo	Energía	Proteínas.	Grasa	H de C
MENU N° 1	73	49	300	

7.2.- Menú N° 2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTOS	MENSAJES
------------------	-------------	-----------	----------

DESAYUNO	Colada de manzana Pan más queso Sandía picada	Manzana, Azúcar Pan, Queso Sandia	 <p>Una alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada, es importante tener una frecuencia de consumo de 5 veces al día evitar problemas de Sobre peso U Obesidad, Desnutrición.</p> <p>ALIMENTOS DE LA ZONA</p> <p>Choclo Leche Zanahoria Cebolla colorada Papas Queso</p>
COLACIÓN	Avena de guayaba con galletas	Guayaba Avena, Azúcar Galletas	
ALMUERZO	Sopa de acelga con queso Arroz blanco Estofado de pollo con verduras Jugo de tomate de árbol	Acelga Queso, Papas Zanahoria pollo Cebolla blanca cebolla colorada Tomate riñón Pimiento, Árbol	
COLACION	Mellocos cocinados + choclos	Mellocos choclos	
MERIENDA	Sopa de queso Arroz con carne Ensalada de brócoli Jugo de melón	Queso Cebolla blanca Cilantro Papas, Carne Brócoli zanahoria Cebolla Melón, Azúcar	

7.2.1.-VALOR NUTRICIONAL DE LA DIETA

Valor Nutritivo	Energía	Proteínas.	Grasa	H de C
MENU N° 2	1760	70	46	278

7.3.- Menú N° 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTOS	MENSAJES
DESAYUNO	Leche con chocolate Pan Huevo duro Fruta	Leche, Azúcar Chocolate Pan, Huevo Manzana	 <p>Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.</p> <p>ALIMENTOS DE LA ZONA</p> <p>Zanahoria</p> <p>Cebolla coloradaHuevo</p> <p>Leche</p>
COLACIÓN	Habas cocinadas más queso	Habas Queso	
ALMUERZO	Sopa de nabo con carne más papas. Arroz con estofado de pollo. Ensalada de zanahoria Jugo de mora	Papas Cebolla blanca zanahoria papas, Arroz Carne Nabo Zanahoria Vainita Azúcar, mora	
COLACIÓN	Porción de mote	Mote	
MERIENDA	Colada de harina de quinua con pollo Ensalada Agua aromática	Harina de quinua Cebolla blanca Sal Zanahoria Pollo Alverja Aceite Cebolla colorada Tomate riñón Riñón Agua aromática	

7.3.1.- VALOR NUTRICIONAL DE LA DIETA

Valor Nutritivo	Energía	Proteínas.	Grasa	H de C
MENU N° 3	1875	86	56	272

7.4.- Menú N° 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTOS	MENSAJE
DESAYUNO	Colada de machica Maduros cocinados Jugo de melón	Machica Leche Azúcar Maduros Melón	<p>Realizar actividad física por lo menos 30 minutos diarios como correr jugar futbol, caminar, trotar, nadar, bailar, etc</p>  <p>Alimentos de la zona</p> <p>Papas Leche Zanahoria</p>
COLACIÓN	Porción de chocho con ensalada	Chochos Cebolla Pimiento Limón	
ALMUERZO	Locro de papa Arroz Estofado de carne Ensalada fría Jugo de papaya	Cebolla blanca, Aceite Papas, Leche Zanahoria amarilla Pollo Cebolla colorada Pimiento Tomate riñón Choclo, Zanahoria Alverja, Papaya Azúcar	
COLACIÓN	Avena de guayaba Galletas	Avena Guayaba Azúcar galletas	
MERIENDA	Yucas cocinadas Estofado de carne Agua aromática	Yuca Carne Cebolla colorada Pimiento, Tomate Agua aromática	

7.4.1.- VALOR NUTRICIONAL DE LA DIETA

Valor Nutritivo	Energía	Proteínas.	Grasa	H de C
MENU N° 4	1800	70	44	293

7.5.- Menú N° 5

TIEMPO DE COMIDA	REPARACIÓN	ALIMENTOS	MENSAJE
DESAYUNO	Colada de verde con leche Huevo tibio Jugo de tomate Pan	Leche Verde Azúcar Huevo Tomate Pan	Evitar el consumo de comida chatarra como los chitos, chupetes, galletas, bebidas gaseosas, edulcorantes, papas fritas, dulces en general, etc. 
COLACIÓN	Pastel de naranja	Pastel	
ALMUERZO	Locro de espinaca Arroz Pollo al vapor Ensalada de remolacha Jugo de Babáco	Espinaca Papas Zanahoria, Cebolla Carne, Arroz Pollo, Sal Remolacha Zanahoria Cebolla colorada Azúcar, babáco	
COLACIÓN	Ensalada de frutas	Papaya Guineo, Pera Manzana	
MERIENDA	Menudencia de pollo Colada de quinua Empanada de pollo	Menudencia de pollo Leche, Arrocillo Zanahoria, Quinua Empanada	

7.5.1.- VALOR NUTRICIONAL DE LA DIETA

Valor Nutritivo	Energía	Proteínas.	Grasa	H de C
MENU N°5	1815	77	49	280

8.- RECOMENDACIONES



- ⇒ La dieta de los niños/as debe ser suficiente, adecuada es decir que contenga todos los grupos de alimentos como; las frutas, verduras, hortalizas, cereales, tubérculos, lácteos, grasas ya que les permitirá un buen crecimiento y desarrollo.
- ⇒ Se debe distribuir la alimentación de los niños/as en 4 o 5 tiempos de comida al día (desayuno, colación, almuerzo, colación y merienda)
- ⇒ Sensibilizar a expendedores de los bares escolares sobre la importancia de una buena alimentación que le permita a los niños/as un buen estado nutricional
- ⇒ Los niños/as deben realizar como mínimo de 60 a 30 minutos diarios de actividad físico como; la cuerda, básquet, natación,



9- BIBLIOGRAFIA

1. GUIA ALIMENTARIA PARA ESCOLARES

<http://www.dospinos.com/app/cms/www/index.php?id>

2. NECESIDADES PARA LA EDAD ESCOLAR

<http://nutricion.nichese.com/cemaiz.html>

3. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION

<http://www.natursan.net/la-cebolla-sus-beneficios-y-propiedades/>

5. ACTIVIDAD FISICA

<http://nutribonum.es/cebada/>

6. EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESCOLARES

<http://www.coachdenutricion.com.ar/2010/03/remolacha-propiedades.html>

VII. CONCLUSIONES

- En la fase diagnosticada se identificó las características generales de la población y se observó que estaba conformada por 40 niños, la edad máxima era de 10 años y la edad mínima de 5 años los cuales el 50% eran niños y el otro 50% eran niñas.
- El peso máximo de los niños fue de 42 Kg, el mínimo de 18 Kg y el peso promedio de 24,5 kg. En cuanto al indicador IMC/Edad el 82,5 % de niños/as tienen un estado nutricional normal, 15 % obesidad sobrepeso y el 2,5 % delgadez. Según P/E el valor fue de, 7,5% peso bajo, 90% normal, 2,5 % peso alto. En la T/E el 72,5% de los niños/as presentan talla normal, y el 27,5 % talla baja. Se reveló que en la circunferencia del brazo un 67,5 % se encuentra normal en sus reservas proteico energéticas y un 32,5 % presenta un desgaste en sus reservas proteico energéticas.
- Los niños consumen con mayor frecuencia alimentos como carnes con un 62,5 % seguido del 52,5 % de azúcares y el 35 % frutas 1 vez por semana a comparación de los que consumen 2 o más veces por semana que son cereales con un 100 %, 85 % lácteos y el 77,5 % de grasas. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables anemia y T/E con frecuencia de consumo de lácteos y frutas.

- Se elaboró una guía alimentaria nutricional para los niños y niñas en edad escolar en la escuela “Instituto de Sicalpa” de la comunidad de Sicalpa viejo del cantón Colta se tomó en cuenta los alimentos propios de la zona y preferencias alimentarias que se aplicó en la frecuencia de consumo de alimentos que esto nos ayudará para mejorar su alimentación y estilos de vida de esta manera podremos evitar complicaciones futuras como el sobrepeso, obesidad, la desnutrición.
- Se sociabilizó la guía alimentaria nutricional a los padres de familia de los niños y niñas de la escuela “Instituto de Sicalpa ” de la comunidad de Sicalpa del cantón colta en donde se puede encontrar los objetivos de una guía, alimentos importantes de la alimentación, la pirámide alimenticia, factores que afectan y favorecen la digestión de los alimentos, la importancia de la actividad física, la elaboración de un ciclo de menús en donde nos indicará mensajes para mejorar su alimentación.

VIII. RECOMENDACIONES

- Para un adecuado crecimiento y desarrollo de los escolares se recomienda el consumo de proteínas de alto valor biológico que asegure la absorción y utilización del mismo.
- Sensibilizar a expendedores de los bares escolares sobre la importancia del estado nutricional de los niños/as y un consumo adecuado de alimentos de acuerdo a la edad a través de alimentos saludables.
- Es importante el consumo de todos los grupos de alimentos como son las frutas, verduras, hortalizas, cereales, tubérculos, lácteos, grasas con una frecuencia de 5 veces al día como el desayuno, colación, almuerzo, colación y merienda que es lo recomendado para tener una buena salud.
- Se recomienda prestar atención a problemas de sobrepeso u obesidad y desnutrición infantil realizando el control periódico frecuente, de peso y talla, para no tener problemas posteriores.
- Realizar actividad física moderada como jugar futbol, caminar, trotar, subir las gradas, jugar a la cuerda, básquet, natación, por lo menos 30 minutos diarios que es lo recomendado.

- Disminuir el consumo de bebidas edulcorante, gaseosas, papas fritas, chitos, chocolates, mermeladas, snack en general evitando problemas nutricionales en un futuro y mejorando estilos de vida.

- Proporcionar una guía alimentaria a los padres de cada uno de los niños y niñas de la escuela para dar a conocer la importancia de la alimentación junto con la actividad física para tener un buen crecimiento y desarrollo en un futuro.

- Se recomienda lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento o realizar cualquier actividad.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. **ECUADOR: MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA** Situación nutricional de los niños escolares. Quito: SECIAN/OPS 2006.

2. INTRODUCCION DE GUIA ALIMENTARIA

<http://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20>

3. GUIAS ALIMENTARIAS CONCEPTO

<http://www.fao.org/docrep/x2650t/x2650t04.htm>

4. MODELO PROPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DE GUÍAS ALIMENTARIAS

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=s0798-07522008000100006&script=sci_arttext

5. TIPOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

<http://www.vitonica.com/alimentos-funcionales/cinco-tipos-de-alimentos-que-no-deben-faltar-en-una-dieta-saludable>

6. DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-escolar/>

7. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

8. NECESIDADES NUTRICIONALES

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

9. ENUESTA DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

Argentina: Revista Sociedad de Pediatría. 2006

10. ACTIVIDAD FISICA EN LOS NIÑOS

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/alimentacion/categorias/categoria00006.html>

11. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Hodgson B., M.I. Evaluación del estado nutricional en niños

<http://escuela.med.puc.cl/>

12. Organización Mundial de la Salud. Nutrición materna Infantil:

Evaluación Nutricional. Washington: Revista Nutrinet.2013

<http://cuba.nutrinet.org/>

13. Organización Mundial de la Salud. Nutrición materna Infantil:

Washington: Revista Nutrinet.2013

<http://cuba.nutrinet.org/>

14. COMPOSICIÓN CORPORAL

<http://eficiesconselleria.files.wordpress.com/>

15. PERCENTIL VALORES CONCEPTO

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?>

16. Gianantonio, C.A. Curvas de crecimiento en puntaje z en niños y niñas.

Argentina: revista Sociedad Argentina de Pediatría.2006

<http://www.sap.org.ar/>

X. ANEXOS

ANEXO # 1.- EL OFICIO DE LA ESCUELA PARA TOMA DE LOS DATOS

ACREDITADA

RES.006CONEA2009103DC

Lcdo. Guillo pilco

DIRECTOR ESCUELA “INSTITUTO DE SICALPA”

Presente

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo, de parte de las autoridades de la Facultad de Salud Pública, en particular de la Escuela de Nutrición y Dietética.

La presente tiene por objeto solicitar a usted muy comedidamente se digne autorizar a la Srta. **VERONICA XIMENA CORO ESTRELLA** estudiante de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, para que pueda recolectar datos generales, antropométricos, y encuesta dietética, a los niños /as de la Escuela “Instituto de Sicalpa “que usted acertadamente dirige, los mismos que lo requieren para su proyecto de Tesis.

Por la atención que se dé a la presente anticipo mi más sincero agradecimiento.


Atentamente:

Sta. Verónica Coro

ESTUDIANTE DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN

ANEXO 2: ENCUESTA

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

 <p>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</p> <p>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</p> <p>ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</p>	
EDAD	NOMBRE DEL INVESTIGADO:
SEXO:	FECHA:
DIRECCIÓN:	
N° DE TELEFONO:	
NIVEL:	

ESTADO NUTRICIONAL

FICHA ANTROPOMÉTRICA

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS:		VALORACIÓN
PESO:		
TALLA:		
IMC/Edad:		
P/E:		
T/E:		
CB:		
PT:		

FRECUENCIA DE CONSUMO

A.-CONSUMO DE LÁCTEOS

¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Leche		
Yogurt		
Queso		

B.-CONSUMO ALIMENTOS DE CARNES

¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Carne roja		
Carne blanca		
Mariscos		
Pescado		
Mariscos		

C.- CONSUMO DE CEREALES

¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Arroz		
Fideos		
Pan		
Trigo		
Maíz		
Quinoa		
Avena		

D.-CONSUMO DE VERDURAS

¿Con que frecuencia y en qué consume las siguientes verduras?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Tomate		
Pimiento		
Acelga		
Coliflor		
Brócoli		
Zanahoria		
Espinaca		

Cebolla colorada		
Remolacha		

E.-CONSUMO DE FRUTAS

¿Con que frecuencia y en qué forma consume las siguientes frutas?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Manzana		
Pera		
Naranja		
Uvas		
Limón		
Durazno		
Guineo		
Piña		
Papaya		
Sandia		
Frutilla		
Melón		

F.-CONSUMO DE GRASAS

¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Frituras		
Embutidos		
Mantequilla		
Margarina		
Manteca vegetal		
Aceite de palma		

G. CONSUMO DE AZUCARES

¿Con que frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	1 vez por semana	2 o más veces por semana
Azúcar blanco		
Azúcar morena		
Dulces / golosinas		

3. ¿Con qué frecuencia consume alimentos fuera de casa?

- Diario
- Una vez por semana

- Dos veces por semana
- 1 vez por mes

4. ¿Cuántos tiempos de comida tiene?

1 a 2 veces al día

3 a 4 veces al día

4 a 5 veces al día

ANEXO # 3.- VALIDACION

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA

PAUTA DE VALIDACION PARA MATERIAL IMPRESO

Es una escala de 1 a 5, califique de acuerdo al grado de cumplimiento, 5 corresponde a un cumplimiento total y 1 indica incumplimiento.

Criterios Específicos	1	2	3	4	5
1. Presenta un tema específico en forma completa					
2. El contenido o mensaje es fácilmente comprensible.					
3. Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito.					
4. El tamaño de la letra facilita la lectura.					
5. Consta de elementos de síntesis del mensaje o contenido.					
6. Existen elementos para resaltar ideas importantes, por ejemplo Tipo, tamaño, marcación de letras colores, etc.					
7. La calidad de ortografía, gramática, puntuación y redacción es apropiada.					
8. No está recargado de información escrita.					
9. Usa el lenguaje que la comunidad entiende.					
Totales parciales					
Puntaje total					
Decisión:					
Usar como esta					40- 45 puntos
Necesita reformas					21- 39 puntos
Rechazado					menos de 20 puntos
Comentario					

ANEXO # 4.- FOTOS DE LA SOCIABILIZACION

